

Written by
Wednesday, 30 July 2008 07:13 -



பண்ணு மிக நல்லது. அரு மருந்து.

நம் உடம்பை சுத்தப்படுத்துவதில் பண்ணு பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. வாரம் ஒரு முறை பண்ணை சமையலில் சேர்த்தால் நோய் நொடி இல்லாமல் வாழலாம்.

மிளகின் குணத்தை பற்றி சொல்ல ஒரு பழைய சொல்வடை போதும். "4 மிளகை கையில் எடுத்துக்கொண்டு எதிரி வீட்டில் கட்ட சாப்பிட போகலாம்" என்பார்கள்.

விஷத்தை முறிக்கும் தன்மை மிளகுக்கு உண்டு. பச்சிக்கடி போன்ற எந்த விஷக்கடிக் கும் மூதலில் மிளகைத் தான் திங்கக் கொடுப்பார்கள்.

நாம் மூதலில் பார்க்கப்போவது பண்ணு, மிளகு ரசம்.

செய்வது எளிது.

தேவையான சாமான்கள்:

4 பல் பண்ணு, தக்காளி 2, மிளகு 1/4 ஸ்பூன், சீரகம் 1/4 ஸ்பூன், எண்ணையை 1 ஸ்பூன், கடுக, கறிவப்பிலை, கொத்தமல்லி கொஞ்சம், உப்பு, மஞ்சள் தூள் தேவைக்கறேப.

செய்முறை:

பண்ணு பல், மிளகு சீரகத்தை மூதலில் மிக்ஸியில் போட்டு பொடிக்கவும். பிறகு தக்காளியைச் சேர்த்து சுற்றினால் நன்கு பஸ்டாக வரும்.

அடுப்பை பற்ற வைத்து வாணலியில் எண்ணையை 1 ஸ்பூன் சேர்த்து சட்டானதும், கடுகதாளித்து, கறிவப்பிலை சேர்த்து வதக்கி அத்துடன் அரைத்து வைத்துள்ள தக்காளி, பண்ணு பஸ்டை சேர்த்து நன்கு வதக்கவும்.

மஞ்சள் தூள், உப்பு சேர்த்து வதக்கி

Written by

Wednesday, 30 July 2008 07:13 -

தவேயான அளவு தண்ணீ ர் சரேத்து ஒரு
கொதி வந்ததும் இறக்கி கொத்தமல்லி தழை
சரேத்தால் ரசம் ரெபி.

இதனை சஃபாகவும் குடிக் கலாம்.



<http://tamilmeal.blogspot.com/>